

العودة إلى المدرسة بأمان خلال تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

SACRAMENTO
COUNTY

SACRAMENTO COUNTY
PUBLIC HEALTH
Promote • Prevent • Protect

الأدوات والنصائح وآخر
المستجدات لمساعدة أولياء
الأمور على مواجهة تحدي
العودة إلى المدرسة

النشرة الإخبارية
الإصدار 3

لقاحات كوفيد متاحة الآن لليافعين في عمر 12 سنة وأكثر

يمكن تحديد مواعيد تلقي لقاح كوفيد-19 عبر
الموقع <https://myturn.ca.gov/>. إذا كنت
تحتاج للمساعدة لتحديد موعد، فيمكنك الاتصال
برقم 211 أو 529-4519 (916).

هل لديك أسئلة؟ اتصل بالخط الساخن لفيروس
كورونا المستجد (كوفيد) بمقاطعة ساكرامنتو
(916) 875-2400

في أبريل 2020، أطلقت مديرية شؤون الصحة
العامة لمقاطعة ساكرامنتو الخط الساخن لفيروس
كورونا المستجد (كوفيد) بمقاطعة ساكرامنتو. إذا
كانت لديك أي أسئلة بخصوص اختبار كوفيد-19، أو
لقاح كوفيد-19، أو أعراض كوفيد-19 وما إلى ذلك،
فيعتبر الخط الساخن لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-
19) أداة رائعة للتحدث مع متطوعين من هيئة
الاحتياط الطبية الذين يتمتعون بخبرات واسعة في
جميع الموضوعات المرتبطة بفيروس كورونا
المستجد (كوفيد-19).

يُمكن الاتصال بالخط الساخن لفيروس كورونا
المستجد (كوفيد) بمقاطعة ساكرامنتو على الرقم
(916) 875-2400. وهو متاح أيام الاثنين إلى
الجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى 5 مساءً. إذا كنت
تفضل التواصل بالبريد الإلكتروني، فأرسل أي
أسئلة متعلقة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)
بوجه عام إلى COVID19@saccounty.net.
إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بلقاح كوفيد-19،
فأرسل بريدًا إلكترونيًا إلى
COVID19vaccine@saccounty.net

بدايةً من 12 مايو، 2021، يمكن لكل شخص
يبلغ من العمر 12 سنة أو أكثر تلقي لقاح
كوفيد-19. وخلال الوقت الحالي، يجب على
اليافعين دون 18 سنة تلقي لقاح فايزر. هناك
العديد من المواقع المختلفة التي توفر لقاحات
كوفيد-19 مثل العيادات الصحية
والمستشفيات، وصيدليات Safeway،
وصيدليات CVS، وصيدليات Rite Aid،
وصيدليات Walgreens، ومتاجر وول
مارت، و Cal Expo، و Cal NorthState،
و Sacramento State، و McClellan
Park وغيرها من المواقع المجتمعية الأصغر.

في مقاطعة ساكرامنتو، قد تطلب بعض المواقع
التي توفر اللقاحات منك حجز موعد لك أو
لأسرتك لتلقي لقاحات كوفيد-19، ومع ذلك
فهناك العديد من المواقع التي تستقبل الوافدين
بدون تحديد مواعيد.

يجب الحصول على موافقة أولياء الأمور قبل
تلقي اليافعين دون 18 سنة لقاح كوفيد-19.
ويجب على المشاركين اصطحاب أي وسيلة
لتحديد الهوية تحمل الاسم وتاريخ الميلاد إن
أمكن ذلك.

لا يلزم الحصول على الجنسية الأمريكية أو
إقامة قانونية أو تأمين صحي لتلقي لقاح كوفيد-
19. جميع لقاحات كوفيد-19 مجانية.



في هذا الإصدار

- 2 مزايا لقاحات كوفيد
- 2 شهر سلامة اللقاح على
- 3 الصحة العقلية

ما هي مزايا إعطاء الأطفال لقاح كوفيد-19؟



تفضل بزيارة

[HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org)

الموقع الإلكتروني للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال للحصول على المزيد من المعلومات عن لقاح كوفيد-19.

يتميز لقاح فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بالفاعلية الشديدة في منع الإصابة بالفيروس. فيما يلي بعض مزايا تلقيح الأطفال:

● **حماية الأطفال من المرض:** فيما تقل احتمالات تدهور الحالة الصحية للأطفال من جراء الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، فهم لا يزالون عرضةً لخطر المرض. ولا تزال تأثيرات كوفيد-19 على المدى البعيد غير معلومة. فبالنسبة لبعض الأشخاص، سبب كوفيد-19 أعراضًا استمرت لمدة طويلة، وتشمل الإجهاد وصعوبة التنفس وألم المفاصل وحتى الاكتئاب والقلق. ويرتبط كوفيد-19 بحالات لأطفال أصيبوا بمتلازمة التهاب الأجهزة المتعددة لدى الأطفال (MIS-C)، وهي حالات نادرة وقد تكون خطيرة.

● **حماية المجتمع:** يلتقط الأطفال بالفعل عدوى كوفيد-19 وينقلون الفيروس للآخرين. علمًا بأن هذا الفيروس شديد العدوى، ويجب علينا الوصول إلى مستوى مرتفع من التحصين لإيقاف انتشاره. يمثل الأطفال دون 18 سنة ما يقرب من 24% من عدد سكان ساكرامنتو. لحماية جميع أفراد المجتمع، يجب علينا تحصين الأطفال. وهو أمر في غاية الأهمية لا سيما لحماية الأشخاص المعرضين للخطر. إذا كان هناك شخص في أسرتك يعاني من ضعف الجهاز المناعي، فيجب أن تتأكد من تحصين جميع الأشخاص المخالطين له.

● **منع ظهور متغيرات جديدة لكوفيد-19:** من المهم إيقاف انتشار كوفيد-19 للحيلولة دون ظهور أنواع متحورة جديدة للفيروس. فكلما انتقل الفيروس من شخص لآخر، تتعاطم فرص تحوره إلى سلالة أشد عدوى أو أكثر خطورة.

● **تحسين صحة ورفاهة الأطفال:** أخيرًا، يمكن للمجتمعات التقدم خطوات نحو الانتظام في مواعيد الحضور المعتادة في المدارس واستئناف ممارسة الرياضات والعروض والأنشطة غير المقررة للأطفال بتلقيح الأطفال وخفض حدة تفشي المرض. وهو أمر مهم للصحة الجسدية والعقلية للأطفال الذين فاتتهم تلك الفرص في العام المنصرم.

سلامة اللقاح بالنسبة للأطفال

قبل الحصول على ترخيص الاستخدام الطارئ من إدارة الغذاء والدواء، أظهرت التجارب السريرية أن لقاحات كوفيد-19 آمنة وفعالة بدرجة كبيرة للبالغين والمراهقين في عمر 16 سنة فأكثر. خضع عشرات الآلاف من المتطوعين للتجارب. وبعد الحصول على بيانات السلامة الإضافية للمراهقين الأصغر سنًا، جعلت إدارة الغذاء والدواء الترخيص يمتد ليشمل الأطفال في عمر 12 سنة وأكثر. وتُجرى التجارب السريرية على الأطفال الصغار في عمر ست سنوات.

ولا تزال اللقاحات تخضع للمراقبة الدقيقة. وقد ذكرت مراكز مكافحة الأمراض واتقائها (CDC) أن لقاحات كوفيد-19 ستخضع "لعملية مراقبة الأمان الأكثر دقة وشمولاً في تاريخ الولايات المتحدة".

تتميز لقاحات كوفيد-19 بالأمان، غير أن هناك بعض الأعراض الجانبية قصيرة الأجل التي قد يتعرض لها طفلك. في التجارب السريرية، لم تظهر أي أعراض جانبية على المراهقين، فيما ظهرت على البعض أعراض جانبية مماثلة لتلك التي ظهرت على البالغين:

- الألم، الاحمرار، والتورم في موضع الحقن
- الحمى
- القشعريرة
- الصداع
- الإرهاق
- الغثيان
- ألم العضلات

مايو شهر التوعية بالصحة العقلية



يمكن العثور على
موارد إضافية في [صفحة الويب الخاصة بمدارس مديرية شؤون الصحة](#)

الخط النصي للأزمات

الخط النصي للأزمات هو خط ساخن يستقبل الرسائل النصية فقط للتدخل في الأزمات في عموم أنحاء البلاد وهو متاح على مدار الساعة. ويمكن الوصول إلى الخط النصي للأزمات عن طريق إرسال النص HOME إلى رقم 741-741.

خط أزمات المحاربين القدماء

يوفر الخط الساخن السري والمجاني والمتاح على مدى 24 ساعة خيارات الاتصال الهاتفي والدرشة عبر الويب والرسائل النصية للمحاربين القدماء العسكريين الذين يواجهون أزمات فضلاً عن عائلاتهم وأصدقائهم. وهو يوفر خيارات للصم ولمن لديهم صعوبات في السمع.

- اتصل بخط أزمات المحاربين القدماء على رقم 273-8255 واضغط 1 أو أرسل رسالة نصية إلى رقم 838255.

مشروع تريفور

توفر المؤسسة التي تنتشر فروعها في عموم أنحاء البلاد خطاً ساخناً هاتفياً على مدى 24 ساعة، إلى جانب خيارات الدردشة عبر الويب والخيارات النصية لساعات محددة للشباب الذين يعانون من اضطرابات جنسية.

- خط إنقاذ تريفور هو خط ساخن وطني مجاني وسري لمنع الانتحار متاح على مدى 24 ساعة للشباب الذين يعانون من اضطرابات جنسية. يُرجى الاتصال برقم 1-866-488-7386 24/7
- المراسلة الفورية السرية عبر الإنترنت مع أحد مستشاري تريفور على مدار الساعة
- لتبادل الرسائل النصية السرية مع أحد مستشاري تريفور على مدار الساعة، أرسل START إلى رقم 678678
- يمكن الوصول إلى خدمة TrevorText بإرسال TREVOR إلى رقم 1-202-304-1200 (الخدمة متاحة أيام الاثنين إلى الجمعة من 3 عصراً حتى 10 مساءً بالتوقيت الشرقي).

- خط إنقاذ المتحولين جنسياً 1-877-565-8860 خط إنقاذ المتحولين جنسياً هي مؤسسة يديرها المتحولون جنسياً وتساعد في إدماج المتحولين جنسياً في المجتمع.

- كان لجائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بالغ الأثر على جميع أفراد المجتمع. ومثلما الحال مع الجميع، تحمّل اليابعون قدرًا كبيرًا من الضوابط والتغييرات خلال العام الماضي للتكيف مع الظروف الجديدة التي فرضتها الجائحة. ومع إنهاء جميع الطلاب العام الدراسي 2020-2021 وانتقالهم إلى العطلة الصيفية، أنشأت إدارة التعليم في كاليفورنيا قائمة بالموارد الخاصة بالتعامل مع المسائل المتعلقة بالصحة والسلامة العقلية أثناء إغلاق المواقع المدرسية. فيما يلي قائمة بالموارد التي توفر الدعم للطلاب والأسر.

يمكن العثور على موارد إضافية على الموقع:
https://www.cde.ca.gov/ls/cg/mh/student_c_risishelp.asp

الخط الساخن لمساعدة المراهقين واليافعين خط

- المساعدة لتقديم النصائح للمراهقين ومد يد العون لهم عند تعرضهم للأزمات والاكئاب، هل تحتاج إلى المساعدة في حل مشكلة ما؟ هل تحتاج للتحدث مع شخص يفهمك، مثل مراهق آخر؟ نحن موجودون للمساعدة!

خط الإنقاذ الوطني لمنع الانتحار 1-800-273-

8255 الخط الساخن المجاني والسري لمنع الانتحار على مدى 24 ساعة متاح لأي شخص يمر بأزمة الانتحار أو بضائقة انفعالية شديدة. وهو يوفر مستشارين يتحدثون الإسبانية، إلى جانب خيارات للصم ولمن لديهم صعوبات في السمع.

Línea de Vida Nacional de

○ Previsión del Suicidio ofrece servicios gratuitos en español para alguien que está en crisis o necesita ayuda llame al 1-888-

628- 9454

○ خيارات للصم ولمن لديهم صعوبات في

السمع الاتصال برقم الهاتف 1-800-985-

5990 أو إرسال النص TalkWithUs إلى

رقم 66746